



SEMUA peserta bergambar kenang-kenangan di puncak Bukit Wawasan.

## Mendaki hilangkan stres

Oleh MOHD. AZRAIE MD. YUSOF  
pengarang@utusan.com.my

**K**ERJAYA guru bagi sesetengah orang mungkin nampak mudah, namun golongan itu hakikatnya dibebani dengan kerja yang banyak di sekolah. Disebabkan itu, golongan guru paling ramai dikesan mengalami stres berbanding kerja lain.

Hal tersebut dibuktikan melalui kajian sekumpulan penyelidik Universiti Putra Malaysia (UPM) yang mendapati kira-kira 71.1 peratus guru di Kuala Lumpur dan Selangor mengalami stres.

Bagi mengatasi masalah tersebut, sekumpulan guru dari Sekolah Kebangsaan (SK) Pusat Bandar Puchong 1 baru-baru ini mengadakan ekspedisi santai mendaki Bukit Wawasan di Puchong, Selangor.

Ekspedisi menawan bukit berketegangan 233 meter dari paras laut itu membabitkan seramai 35 guru yang diketuai oleh Guru Besar SK Pusat Bandar Puchong 1, Arifin Awang.

Ekspedisi dimulakan dengan aktiviti memanaskan badan dan taklimat oleh jurupandu arah, Mohd. Suhaimi Ibrahim yang turut dibantu oleh pendaki dari Team Pendaki Solo.

Pendakian dimulakan pada pukul 9 pagi dengan peringkat permulaan perjalanan kesemua peserta 'dihidangkan' dengan trek yang agak santai.

Hanya pada ketinggian berkaki kira-kira 50 meter sebelum tiba di puncak, peserta terpaksa berdepan dengan trek yang agak mencabar.

Selepas kira-kira satu jam 30 minit perjalanan, kesemua



MOHD SUHAIMI IBRAHIM (kanan) memberi taklimat kepada peserta mengenai Bukit Wawasan.

“

Apabila melihat guru-guru ceria dan seronok, maka objektif kita melakukan aktiviti mendaki ini tercapai. Dalam masa sama, aktiviti ini juga baik untuk kesihatan.”

peserta akhirnya berjaya tiba di puncak bukit itu yang terletak dalam kawasan Hutan Simpan Ayer Hitam.

Di puncak, jelas terpancar riak kegembiraan pada wajah guru-guru tersebut yang rata-ratanya baru pertama kali mencuba aktiviti mendaki.

Kesemua peserta meluahkan masa berehat di puncak selama kira-kira setengah jam sebelum meneruskan perjalanan turun dan menamatkan pendakian.

Arifin ketika ditemui S2 berkata, beliau berasa gembira

ANTARA cabaran yang dilalui guru sepanjang mendaki Bukit Wawasan.



CERIA... Aktiviti mendaki ternyata dapat menghilangkan stres guru yang terbeban dengan kerja-kerja di sekolah.



## Pelajar tahfiz cabar diri mendaki bukit

**K**EBIASAANNYA, pelajar tahfiz hanya melakukan aktiviti berkaitan agama dalam rutin seharian mereka.

Jarang sekali kita melihat mereka melakukan aktiviti fizikal apatah lagi aktiviti lasak seperti mendaki bukit, meneroka hutan dan sebagainya.

Menyedari bahawa aktiviti fizikal juga penting dalam kehidupan seharian terutama dari segi kesihatan tubuh badan, sosial dan emosi, Akademi Tahfiz Al-Khawarizmi baru-baru ini mengadakan ekspedisi mendaki Denai Tiga Puteri yang terletak di Hutan Simpan Komuniti Kota Damansara, Selangor.

Seramai 46 pelajar termasuk 26 guru serta ibu bapa menyertai ekspedisi itu yang dikendalikan oleh pendaki berpengalaman dari Kelab Jelajah Alpine Malaysia (KJA-M).

Rata-rata peserta teruja kerana kesemuanya tidak pernah melakukan aktiviti mendaki sebelum ini.

Ekspedisi itu dimulakan dengan taklimat ringkas oleh Presiden KJA-M, Muhammad Illaham Ishak yang juga pendaki Everest negara diikuti aktiviti memanaskan badan serta doa.

Tepat pukul 8 pagi, kesemua peserta



AKTIVITI fizikal baik untuk kesihatan fizikal dan otak peserta.

memulakan ekspedisi melalui Temuan Trail yang agak santai.

Walaupun ada ketika trek mengelirukan, tetapi pihak Hutan Simpan Komuniti Kota Damansara telah memudahkan orang ramai dengan meletakkan papan penunjuk arah serta peta terutama di setiap simpang.

Selepas kira-kira 30 minit perjalanan 'memanaskan badan', peserta kemudian memasuki zon Sahabat Trail yang lebih mencabar.

Dari situ bermulanya cabaran sebenar apabila peserta bukan sahaja terpaksa mendaki trek

yang mencabar, tetapi juga menempuh halangan seperti pokok tumbang dan kecuraman melebihi 45 darjah.

Selepas menempuh perjalanan hampir dua jam, semua peserta akhirnya tiba di puncak Denai Tiga Puteri yang berketegangan 300 meter dari paras laut.

Walaupun masing-masing kepenatan, tetapi jelas terpancar kepuasan di wajah mereka apabila dapat menakluk puncak tersebut.

Menariknya di puncak Denai Tiga Puteri, pendaki dapat melihat pemandangan Lebuhraya Baharu Lembah

Klang (NKVE) dan Kota Damansara.

Pengetua Akademi Tahfiz Al-Khawarizmi, Muhamad Ilmi Fauzi ketika ditemui S2 berkata, aktiviti mendaki bukan sahaja menyihatkan tubuh badan, tetapi juga baik untuk otak lebih-lebih lagi kepada pelajar tahfiz yang perlu menghafaz al-Quran.

Aktiviti mendaki juga kata beliau, dapat menghilangkan stres pelajar tahfiz yang masanya banyak dihabiskan menatap kitab suci Allah.

“Dalam masa sama, pelajar dapat menyelami kesusahan yang dialami nabi dan rasul kita dahulu dalam berakwah menyampaikan agama Allah.

“Nabi Muhammad SAW sendiri mendaki Jabal Nur untuk ke Gua Hira bagi bermunajat kepada Allah sehingga menerima wahyu pertama di situ.

“Aktiviti sebegini banyak memberi manfaat. Insya-Allah kita sudah beribadah dengan pihak KJA-M untuk menganjurkan aktiviti ini dengan lebih kerap,” katanya yang turut mengikuti ekspedisi itu.

Kesemua peserta meluahkan masa berehat di puncak Denai Tiga Puteri selama setengah jam sebelum meneruskan perjalanan turun dan menamatkan pendakian.

— MOHD. AZRAIE MD. YUSOF



PESERTA bergambar di puncak Denai Tiga Puteri.